



**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI HUBUNGANNYA  
DENGAN HASIL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN (STUDI KASUS PADA SISWA SMA  
NEGERI 2 BENGKULU TAHUN AJARAN 2013/2014)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Oleh :**

**MOCHAMMAD ARIF SAIFULLOH**

**NPM : A1H010073**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Mochammad Arif Saifulloh  
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010073  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas : FKIP UNIB  
Judul Penelitian : Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Hubungannya Dengan Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Studi Kasus Pada Siswa Sma Negeri 2 Bengkulu Tahun Ajaran 2013/2014).

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Juni 2014



Mochammad Arif Saifulloh  
NPM: A1H010073

## ABSTRAK

**MOCHAMMAD ARIF SAIFULLOH, 2014 : Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Hubungannya Dengan Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Tahun Ajaran 2013/2014). Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Bengkulu. 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa, bagaimana hasil pembelajaran Penjas Orkes siswa, dan bagaimana hubungannya tingkat kesegaran jasmani dengan hasil pembelajaran Penjas Orkes Siswa SMAN 2 Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Subjek penelitian yaitu Siswa SMAN 2 Bengkulu. Pengumpulan data menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia dan hasil pembelajaran dari nilai rapor terakhir. Data dianalisis menggunakan *statistik* deskriptif (*tabulasi frekwensi*). Hasil analisis menunjukkan bahwa, Tingkat kesegaran jasmani siswa tergolong baik dengan rata-rata 18,12. Hasil pembelajaran Penjas Orkes Siswa tergolong baik, yaitu pada aspek kognitif (pengetahuan) dengan rata-rata nilai siswa 86,02. Pada aspek psikomotor (keterampilan ) rata-rata nilai siswa 86,7. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 2 Bengkulu Baik, Hasil Belajar Siswa SMAN 2 Bengkulu baik.

**Kata Kunci :** Tingkat Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

## **ABSTRACT**

**MOCHAMMAD ARIF SAIFULLOH, 2014 : *Analysis of Physical Freshness Levels Linked to Learning Outcomes of Physical Education Sport and Health (Case study 2 Bengkulu State High School Students Academic Year 2013/2014).* Skripsi. Bengkulu: Program of Physical Education and Health, University of Bengkulu. 2014.**

*This study aims to analyze how the physical fitness level of students , how student learning outcomes penjas Orkes, and how it relates to the physical fitness level student learning outcomes penjas Orkes SMAN 2 Bengkulu. Subject this study aims of Bengkulu Both students of SMAN 2. This research is qualitative. Collecting data using tests Indonesian physical fitness and learning outcomes of the last report card. Data were analyzed using descriptive statistics ( frequency tabulation ). The analysis showed that, level of physical fitness of students classified as good with an average of 18.12. Student learning outcomes Orchestra penjas quite good, ie the cognitive aspects ( knowledge ) with an average value of 86.02 students. On aspects of psychomotor ( skills ) the average value of 86.7 students. From the above results it can be concluded that the physical fitness level of Bengkulu Both students of SMAN 2, SMAN 2 Student Results Bengkulu good.*

*Keywords : Physical Freshness Levels, Learning Outcomes*



### ***Motto:***

- *Hanya kebodohan yang meremehkan pendidikan*
- *Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.*
- *Hidup memerlukan pengorbanan. Pengorbanan memerlukan perjuangan. Perjuangan memerlukan ketabahan. Ketabahan memerlukan keyakinan. Keyakinan pula menentukan kejayaan. Kejayaan pula akan menentukan kebahagiaan.*

### ***Skripsi ini kupersembahkan untuk:***

- *Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan kekuatan padaku...Alhamdulillah, segala puji bagi Allah...*
- *Sepasang kekasih terbaik, teristimewa yang telah menghadirkanku didunia ini: Yang teristimewa Ayahanda Muhammad Soib dan Ibunda Sri Wahyuningsih, yang telah membesarkan dan membimbingku dari kecil hingga sekarang dengan penuh cinta dan kasih sayang yang tak terbalas jasanya serta berkorban baik moril maupun materil, doa dan harapan serta dukungan yang luar biasa dan mungkin air mata demi keberhasilanku.*
- *Kakakku tersayang Ulva Hanim Mauludiah serta kakak iparku abang Hendrik Simanjuntak, Pamanku Muhammad Taufik Saifulloh. My little angel adikku tersayang Farhana Rizki Annisa serta ponakanku Asfa Rifani PS, dan semua saudaraku yang gx bisa disebut satu persatu, terimakasih atas doa dan dukungan kalian semua...*
- *Terimakasih juga ku ucapkan kepada seseorang yang istimewa "Tuti Handayani S.Ip" yang selalu setia menemaniku, yang selalu memberiku motivasi dan semangat...Terimakasih sayanx "I Love You"*
- *Terimakasih rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Penjaskes, special for S1 Penjaskes 2010, semoga kita semua sukses, berguna bagi Bangsa dan Negara...Amiiiiiiiiinnn yarobbal alamin.*
- *Almamaterku tercinta Universitas Bengkulu.*

## **KATA PENGANTAR**

. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan taufiq, hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulisan skripsi ini yang berjudul Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Hubungannya Dengan Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Tahun Ajaran 2013/2014) dapat diselesaikan sesuai rencana. Dalam skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangannya, walaupun hal ini sudah merupakan usaha yang maksimal dari penulis.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dorongan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. H Tono Sugihartono, M.Pd sebagai Ketua Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu sekaligus sebagai Pembimbing II dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Drs. Sugiyanto, M.Pd sebagai Pembimbing I dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Dian Pujianto, S.Pd.Jas.,M.Or dan Drs. Santun Sihombing, M.Si sebagai Penguji.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mendidik penulis selama menuntut ilmu pendidikan di Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberi segalanya.
8. Bapak Drs. Yunan danim selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Bengkulu yang telah memberi izin penelitian serta Bapak Drs H Muswardi dan Bapak Syaparudin Tanjung, S. Pd. Dan Bapak Drs Basrial yang telah membantu dalam proses penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa penjaskes 2010 yang telah membantu dan menyumbangkan pikirannya.

Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini dapat lebih baik lagi. Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini dapat menjadi rujukan atau menambah wawasan bagi para pembaca.

Bengkulu, Juni 2014

Mochammad Arif Saifulloh

# DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>  | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>  | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>   | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN.....</b>  | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>   | <b>vi</b>   |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>   | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>  | <b>xiv</b>  |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN</b>  |             |
| A. Latar Belakang .....   | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....  | 5           |
| C. Pembatasan Masalah.....  | 5           |
| D. Rumusan Masalah.....   | 5           |
| E. Tujuan Penelitian .....  | 6           |
| F. Manfaat Penelitian .....   | 6           |
| <br><b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>  |             |
| A. Kajian Teori .....   | 8           |
| 1. Hasil Belajar .....  | 8           |
| 2. Kesegaran Jasmani.....   | 12          |
| 3. Studi Dokumentasi Hasil Pembelajaran Penjas Orkes                                | 17          |
| 4. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil<br>Pembelajaran Penjas Orkes..... | 19          |
| B. Penelitian yang Relevan.....   | 21          |
| C. Kerangka Berfikir .....  | 22          |
| <br><b>BAB III METODE PENELITIAN</b>  |             |
| A. Jenis Penelitian .....   | 23          |
| B. Pendekatan Penelitian .....  | 24          |
| C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....  | 24          |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian.....  | 24          |
| E. Variabel Penelitian.....   | 25          |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....   | 26          |
| G. Instrumen Penelitian.....  | 27          |
| H. Reliabilitas Dan Validitas .....   | 35          |
| I. Teknik Analisis Data .....   | 36          |

|   |    |
|---|----|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN  |    |
| A. HASIL PENELITIAN.....  | 39 |
| 1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....   | 39 |
| 2. Deskripsi Data.....  | 39 |
| 3. Analisis Data .....  | 42 |
| a. Data Tes Kesegaran Jasmani.....  | 42 |
| b. Data Hasil Belajar Siswa.....  | 45 |
| B. PEMBAHASAN .....   | 49 |
| 1. Hasil Analisis .....   | 49 |
| 2. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa<br>Dengan Hasil Pembelajaran Penjas Orkes ..... | 53 |
| <br>BAB V SIMPULAN DAN SARAN  |    |
| A. Simpulan .....   | 57 |
| B. Saran .....  | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA.....   | 60 |
| LAMPIRAN  |    |

## DAFTAR TABEL

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Tabel 1.  | Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja SMA Putra.....                       | 37 |
| Tabel 2.  | Tabel nilai TKJI Untuk Remaja SMA Putri.....                       | 38 |
| Tabel 3.  | Norma TKJI Untuk Remaja SMA (Putra - Putri).....                   | 38 |
| Tabel 4.  | Kriteria Nilai Hasil Belajar.....                                  | 38 |
| Tabel 5.  | Deskripsi Data Tes Kesegaran Jasmani siswa SMAN 2<br>BENGKULU..... | 40 |
| Tabel 6.  | Deskripsi Data Nilai Hasil Belajar Siswa SMAN 2<br>BENGKULU.....   | 41 |
| Tabel 7.  | Nilai TKJI untuk Remaja SMA Putra.....                             | 42 |
| Tabel 8.  | Nilai TKJI Untuk Remaja SMA putri.....                             | 42 |
| Tabel 9.  | Norma TKJI Untuk Remaja SMA (Putra - Putri).....                   | 43 |
| Tabel 10. | Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....                              | 43 |
| Tabel 11. | Deskripsi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....                    | 44 |
| Tabel 12. | Persentase Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....                        | 44 |
| Tabel 13. | Kriteria Hasil Belajar.....  | 46 |
| Tabel 14. | Hasil Tes Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar.....                 | 48 |

## DAFTAR GAMBAR

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Gambar 1. | Kerangka Berfikir.....  | 22 |
| Gambar 2. | Posisi Start Jarak Cepat Jarak 60 Meter.....                            | 29 |
| Gambar 3. | Tes gantung angkat tubuh.....   | 31 |
| Gambar 4. | Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....               | 32 |
| Gambar 5. | Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....                                  | 32 |
| Gambar 6. | Baring duduk ( <i>sit-up</i> ).....                                     | 33 |
| Gambar 7. | <i>Vertical Jump</i> .....  | 34 |
| Gambar 8. | Start lari 1200 meter.....  | 35 |
| Gambar 9. | Histogram Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar.....  | 48 |
| Gambar 10 | Histogram Persentase Hasil Tes Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar..... | 49 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| Lampiran 1.  | Data Testi Siswa SMA Negeri 2 Bengkulu.....   | 62  |
| Lampiran 2.  | Data Tes Kesegaran Jasmani siswa SMAN 2 BENGKULU.....                               | 65  |
| Lampiran 3.  | Data Hasil Belajar Siswa SMAN 2 BENGKULU.....                                       | 68  |
| Lampiran 4.  | Skor Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....   | 71  |
| Lampiran 5.  | FORMULIR TKJI.....  | 74  |
| Lampiran 6.  | Nilai Mata Pelajaran Penjas Orkes SMAN 2 Bengkulu tahun<br>Pelajaran 2013/2014..... | 75  |
| Lampiran 7.  | Dokumentasi Pengambilan Data, Lari Cepat Jarak 60 meter<br>Putra.....               | 105 |
| Lampiran 8.  | Lari Cepat Jarak 60 meter Putri.....  | 106 |
| Lampiran 9.  | Tes Gantung Angkat Tubuh Putra dan Gantung Siku Tekuk<br>Putri.....                 | 107 |
| Lampiran 10. | Baring Duduk 60 detik Putra dan Baring Duduk 60 detik Putri                         | 108 |
| Lampiran 11. | Loncat Tegak Putra dan Loncat Tegak Putri.....                                      | 109 |
| Lampiran 12. | Lari 1200 meter Putra.....  | 110 |
| Lampiran 13. | Lari 1000 meter Putri.....  | 111 |
| Lampiran 14. | Surat permohonan izin penelitian dari Prodi.....                                    | 112 |
| Lampiran 15. | Surat Izin Penelitian dari UNIB.....  | 113 |
| Lampiran 16. | Surat Izin Penelitian dari DIKNAS.....  | 114 |
| Lampiran 17. | Surat Keterangan Selesai Penelitian dari SMAN 2 Bengkulu...                         | 115 |



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI NO.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab. Depdikbud, (2003:5)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. "kesegaran jasmani

adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak. ”Arsil, (1999:9).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran penjasorkes di sekolah merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan minatnya.

Melalui penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, penjasorkes juga akan

mengembangkan kemampuan belajar siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan penjasorkes dapat membantu siswa dalam melakukan suatu aktivitas yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa, status gizi siswa dalam mengikuti pembelajaran, bakat minat siswa dan sebagainya. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Akhir dari suatu proses pembelajaran tentunya adalah diperoleh hasil belajar. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar yaitu merupakan perubahan sikap dan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun sikap yang terjadi dalam diri siswa. Untuk dapat memperoleh hasil

belajar dengan nilai baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa tersebut antara lain adalah: kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana, lingkungan belajar yang kondusif, status gizi, media dan metoda pembelajaran, latar belakang sosial ekonomi orang tua, bakat dan minat siswa dan sebagainya.

Berdasarkan observasi dan studi awal yang penulis lakukan di lapangan, ternyata di SMA Negeri 2 Bengkulu belum pernah dilakukan tes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Dari data yang didapatkan dari guru Penjas Orkes bahwa di SMA Negeri 2 Bengkulu hanya dilakukan tes kondisi fisik melalui tes kemampuan dasar seperti: tes kekuatan, tes kecepatan, tes kelincahan, tes kelentukan, tes daya ledak, tes keseimbangan, dan tes ketepatan. Namun Kegiatan ini dilakukan hanya untuk pengambilan nilai mata pelajaran Penjas Orkes bukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, oleh karena itu guru serta siswa di SMA Negeri 2 Bengkulu belum mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswanya. Jadi, guru serta siswa di SMA Negeri 2 Bengkulu belum mengetahui adakah hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil pembelajaran.

Maka dari itu, peneliti akan melakukan penelitian yakni analisis tingkat kesegaran jasmani siswa hubungannya dengan hasil pembelajaran Penjas Orkes. Guna penelitian ini agar guru olahraga di sekolah dapat mengetahui bagaimana cara yang benar untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswanya. Sehingga peneliti, guru olahraga, dan pembaca dapat mengetahui apakah benar jika hasil penilaian pembelajaran siswa tuntas maka tujuan dari proses pembelajaran Penjas Orkes di sekolah telah tercapai. Hasil penelitian ini nanti juga dapat dijadikan acuan guru dalam keaktifan belajar di waktu kedepannya. Misalnya, sekarang

tingkat kesegaran jasmani siswa masih tergolong kurang baik, maka dikedepannya guru olahraga harus meningkatkan lagi cara belajarnya agar siswanya lebih aktif dalam bergerak. Tetapi apabila tingkat kesegaran jasmani siswanya telah baik maka guru olahraga setidaknya hanya perlu mempertahankan sistem mengajar yang biasanya digunakan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, teridentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bengkulu.
2. Kurangnya pengetahuan siswa tentang cara yang benar untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani.
3. Kurangnya fasilitas sarana dan prasarana pembelajaran.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa di SMA Negeri 2 Bengkulu, maka penulis membatasi variabel penelitian pada:

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Hasil belajar

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bengkulu?
2. Bagaimanakah hasil pembelajaran Penjas Orkes siswa SMA Negeri 2 Bengkulu?

3. Bagaimanakah analisisnya tingkat kebugaran jasmani dengan hasil pembelajaran Penjas Orkes di SMA Negeri 2 Bengkulu?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini secara umumnya adalah :

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa, hubungannya dengan hasil pembelajaran Penjas Orkes pada Siswa SMA Negeri 2 Bengkulu.

Secara khususnya tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bengkulu
2. Untuk mengetahui hasil pembelajaran siswa SMA Negeri 2 Bengkulu
3. Untuk menganalisis kebugaran jasmani dengan hasil pembelajaran Penjas Orkes di SMA Negeri 2 Bengkulu.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi, antara lain:

1. Bagi Guru, yaitu dengan adanya penelitian ini hendaknya guru menjadi tahu TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan teknis-teknis pelaksanaannya serta semoga guru dapat mengaplikasikannya di sekolah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswanya.
2. Bagi Siswa, yaitu siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, dan diharapkan siswa dapat menentukan sikap dan perilaku dalam menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi Sekolah, yaitu penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pikiran kepada sekolah tentang tes kesegaran jasmani khususnya pada matapelajaran Penjas Orkes dan matapelajaran lainnya pada umumnya.
4. Bagi Peneliti, yaitu menambah pengetahuan peneliti sebagai bekal untuk menjadi guru olahraga yang baik di sekolah nantinya. Dan juga sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hasil Belajar**

###### **a) Pengertian Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh oleh siswa setelah melakukan pembelajaran. Hasil belajar berupa prestasi belajar dalam bentuk perubahan tingkah laku. Setiap individu pasti mengalami proses belajar. Belajar dapat dilakukan oleh siapapun, baik anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orang tua, dan akan berlangsung seumur hidup. Dalam pendidikan di sekolah belajar merupakan kegiatan yang pokok yang harus dilaksanakan. Tujuan pendidikan akan tercapai apabila proses belajar dalam suatu sekolah dapat berlangsung dengan baik, yaitu proses belajar yang melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman berinteraksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini sesuai dengan Cronbach dalam Hadiwinarto, (2009:36), bahwa : Belajar itu ditunjukkan oleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman.

Perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku, berikut ini dikemukakan secara ringkas pengertian belajar menurut pandangan beberapa ahli pendidikan dan psikologi :



1. Menurut pandangan Witherington dalam Hadiwinarto, (2009:36) bahwa : Belajar adalah suatu perubahan dalam kepribadian, sebagaimana yang dimanifestasikan dalam perubahan penguasaan pola-pola respon atau tingkah laku yang baru, yang ternyata dalam perubahan ketrampilan, kebiasaan, kesanggupan atau pemahaman.
2. Menurut pandangan Wittig dalam Hadiwinarto, (2009:37) bahwa : Belajar adalah perubahan yang relatif menetap yang terjadi dalam segala macam/keseluruhan tingkah laku organisme sebagai hasil pengalaman.
3. Menurut pandangan reber dalam Hadiwinarto, (2009:37) bahwa : Pertama belajar adalah proses memperoleh pengalaman, kedua belajar adalah suatu perubahan kemampuan beraksi yang relatif langgeng.

Dari beberapa pengertian diatas dapat diketahui bahwa belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku secara keseluruhan dan perubahan yang relatif menetap serta membawa pengaruh dan manfaat yang positif bagi siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri. Sehingga dalam perubahan tingkah laku tersebut terjadi secara sadar, *continue*, aktif, dan terarah yang menyebabkan perubahan pada pengetahuan, pemahaman dan keterampilannya yang berlangsung terus menerus.

#### **b) Tujuan Hasil Belajar**

Tujuan hasil belajar dapat ditinjau menjadi tiga jenis yaitu untuk mendapatkan pengetahuan, penurunan konsep dan keterampilan, dan

pembentukan sikap. Sedangkan tujuan belajar menurut Muhibbin Syah, (2009:49) yakni sebagai berikut :

1. Belajar adalah suatu usaha, perbuatan yang dilakukan secara sungguh-sungguh dan sistematis mendayagunakan semua potensi yang dimiliki baik fisik, mental dan panca indra, otak dan anggota tubuh lainnya, demikian pula dengan aspek-aspek kejiwaan seperti intelegensi, bakat, motivasi, minat dan sebagainya.
2. Belajar bertujuan mengadakan perubahan yang ada didalam diri antara lain tingkah laku.
3. Belajar bertujuan untuk mengubah kebiasaan dari yang buruk menjadi baik.
4. Belajar bertujuan untuk mengubah sikap dari negatif menjadi positif.
5. Dengan belajar dapat mengubah keterampilan.
6. Belajar bertujuan menambah pengetahuandalam berbagai bidang ilmu.

### **c) Teori-teori belajar**

Banyak macam-macam teori belajar atau bentuk pengajaran yang bisa digunakan oleh guru didalam kelas seperti pengajaran yang menekankan latihan, hapalan, pengulangan dan pemahaman. Cara atau bentuk pengajaran tersebut bersumber dari teori-teori tertentu. Syaful Bahri Djamarah, (2008:17-27) mengemukakan bahwa “ Secara global ada tiga teori tentang belajar yakni:

- 1) Teori belajar menurut Ilmu Jiwa Daya : Menurut teori ini, jiwa manusia terdiri dari bermacam-macam daya, masing-masing daya dapat dilatih dalam rangka untuk memenuhi fungsinya. Untuk melatih daya itu digunakan cara atau bahan. Seseorang belajar dikatakan berhasil bukan

dilihat dari penguasaan bahan atau materinya, melainkan hasil pembentukan daya-daya itu.

- 2) Teori Tanggapan : Teori tanggapan belajar adalah memasukan tanggapan sebanyak-banyaknya, berulang-ulang, dan jelas-jelas. Banyak tanggapan berarti dikatakan pandai. Maka orang pandai berarti orang yang banyak mempunyai tanggapan yang tersimpan didalam otak.
- 3) Teori belajar R.Gagne : Mengatakan bahwa segala sesuatu yang dipelajari oleh manusia dapat dibagi menjadi lima katagori yang disebut *the domainds of learning* yaitu keterampilan metorik, informasi verbal, kemampuan intelektual, srategi kognitif dan sikap.

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah memberikan tanggapan dalam belajar, adanya pengamatan, keterampilan metorik dan dapat memberikan respon dalam melakukan kebiasaan seperti beriteraksi dengan lingkungan dan bisa menanggapi hasil belajar dengan baik.

#### **d) Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar**

Menurut Hadiwinarto, (2009:37) mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar, dimana ketiga faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu:

- 1) Faktor internal (faktor dari dalam), yakni keadaan atau kondisi jasmani/kondisi fisiologis dan rohani/kondisi fisiologis seperti tingkat kecerdasan atau intelegensi, afektif, psikomotor, minat dan bakat.
- 2) Faktor eksternal (faktor dari luar), yakni kondisi lingkungan disekitar.

Menurut Witherington dalam Hadiwinarto, (2009:36) “Belajar yaitu suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan dalam perubahan penguasaan pola-pola respon yang baru dalam bentuk ketampilan, sikap kebiasaan, kesanggupan atau pemahaman”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar disekolah bukan semata-mata penguasaan mata pelajaran saja tetapi juga keterampilan berpikir maupun motorik. Hasil belajar dapat dipandang sebagai nilai-nilai yang diperoleh oleh siswa. Jadi, belajar menunjukan seberapa penguasaan yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran dan hasil belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor di antaranya adalah faktor internal yaitu kemampuan yang dimiliki, minat dan bakat. Sedangkan faktor eksternal, diantara lain memiliki kedisiplinan dari tenaga pendidik dan peserta didik dan pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran penjasorkes, yaitu metode dalam pembelajaran

## **2. Kesegaran jasmani**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut soemowerdya dalam Ismaryati, (2008), kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologi yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu. Muthohir dalam Ismaryati, (2008).

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Menurut Depdiknas, (2002 : 1), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. ”kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas

aerobic, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Depdiknas, (2002:1). Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Gusril, (2004:119) Mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir siswa lebih tinggi sehingga menghasilkan hasil belajar yang baik nantinya.

#### **a) Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Depdiknas, (2002:1) komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai berikut: a) kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu rekreasi.

**b) Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani**

**1) Makanan dan Gizi**

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Unsur-unsur yang diperlukan tubuh antara lain protein lemak, karbohidrat, garam-garam mineral, vitamin, dan air.

**2) Faktor tidur dan Istirahat**

Setelah melakukan aktivitas tubuh terasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai diperlukan istirahat dan tidur agar tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

**3) Faktor Lingkungan**

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

#### 4) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kesegaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi fa'al tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

#### c) Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati, (2008:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, sebagai berikut:

##### 1) Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pelajaran sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

##### 2) Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh



dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani saputro dan suherman dalam Gusril, (2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut: a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut *training zone*.

### **3. Studi Dokumentasi Hasil Pembelajaran Penjas Orkes**

#### **a) Pembelajaran Penjas Orkes**

Udin S. Winataputra, (2007:118) pengertian pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Menurut UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Ciri utama dari pembelajaran adalah inisiasi, fasilitasi, dan peningkatan proses belajar siswa. Sedangkan komponen-komponen dalam pembelajaran adalah tujuan, materi, kegiatan, dan evaluasi pembelajaran. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar yang dilakukan oleh pihak guru, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Sesuai dengan pendapat dari Mudjiono, (2009:5) yaitu peran guru dalam pembelajaran yaitu membuat desain instruksional, menyelenggarakan

kegiatan belajar mengajar, bertindak mengajar atau membelajarkan, mengevaluasi hasil belajar yang berupa dampak pengajaran. Peran siswa sedangkan adalah bertindak belajar, yaitu mengalami proses belajar, mencapai hasil belajar, dan menggunakan hasil belajar yang digolongkan sebagai dampak pengiring.

Sama halnya dengan pembelajaran secara umumnya, pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, juga dilakukan dengan komunikasi dua arah dimana guru sebagai pengajar, dan siswa adalah yang belajar. Pada pembelajaran Penjas Orkes, siswa dituntut untuk melakukan aktifitas-aktifitas fisik atau jasmani, dimana tujuan dari aktifitas-aktifitas ini telah yakni untuk meningkatkan keterampilan gerak atau motorik pada siswa, perkembangan kognitif, afektif dan terutamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran atau kesegaran jasmani siswa.

#### **b) Penilaian Hasil Pembelajaran Penjas Orkes**

Penilaian pembelajaran merupakan suatu proses pengambilan data atau pengambilan informasi yang sengaja dilakukan terhadap hasil belajar yang telah dilaksanakan sebelumnya, untuk mengetahui seberapa jauh kemajuan dan perkembangan peserta didik sesuai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Hal ini didukung oleh pernyataan Witherington dalam Hadiwinarto (2009:16) *“Educational evaluation is the estimation of the growth and progress of pupils toward objectives or value in the curriculum,”* (Evaluasi pendidikan ialah penaksiran terhadap pertumbuhan dan kemajuan

siswa kearah tujuan-tujuan atau nilai-nilai yang telah ditetapkan di dalam kurikulum).

Maka dari itu, untuk pembelajaran Penjas Orkes yang telah diberikan, guru melakukan penilaian terhadap hasil dari pembelajaran tersebut. Penilaian ini mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik, dan peningkatan keterampilan peserta didik dalam berolahraga, kemudian ini akan menjadi bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar, dan juga sebagai bahan untuk memperbaiki cara mengajar yang masih kurang.

Dan jika dihubungkan dengan penelitian ini, penilaian ini dimaksudkan untuk menilai hasil belajar siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani selama ini. Penilaian di lakukan dengan mengambil data guna mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa di SMA Negeri 2 Bengkulu. Adapun cara pengambilan datanya lebih lanjut akan di jelaskan di bab selanjutnya. Kemudian setelah data terkumpul barulah bisa ditarik kesimpulan bagaimana penilaian terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Dan hasil dari kumpulan data itu bisa dijadikan sebagai acuan guru kedepannya apakah cara mengajarnya masih ada yang perlu di perbaiki, atau hanya perlu dipertahankan.

#### **4. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Pembelajaran Penjas Orkes**

Berdasarkan uraian tentang pengertian kesegaran jasmani dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya dan penjelasan tentang hasil belajar dapat diambil hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa

adalah sebagai berikut: Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh oleh siswa setelah melakukan pembelajaran. Pencapaian hasil belajar tidak lepas dari proses belajar atau sering dikenal dengan istilah aktivitas belajar. Kesegaran jasmani sangat berperan terhadap aktivitas belajar siswa, seperti yang dipaparkan Nurhasan (2005: 4-5), fungsi kesegaran dalam kaitannya dengan aktivitas belajar dapat dicermati melalui tes kesegaran jasmani. Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, guru harus menjalankan proses pembelajaran yang dapat menuntut siswa agar bergerak aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Setelah selesai sub materi pembelajaran, guru melakukan ujian harian, yaitu untuk mengetahui sejauhmana tingkat keberhasilan proses pembelajaran yang telah dilakukan selama kurun waktu tertentu. Kemudian dilanjutkan lagi pengambilan nilai pada saat tengah semester yang disebut UTS (Ujian tengah semester) dan terakhir yaitu UAS (ujian akhir sekolah) yang pastinya dilaksanakan pada akhir semester. Dari ujian-ujian ini akan didapat nilai akhir siswa yang dapat kita sebut hasil penilaian pembelajaran. Hadiwinarto, (2009 : 56)

Dapat disimpulkan bahwa hasil penilaian pembelajaran itu adalah salah satu gambaran atau cerminan dari proses pembelajaran yang dilakukan selama ini. Jika nilai siswa-siswanya tinggi berarti proses pembelajaran yang telah dilakukan selama ini bagus, tetapi apabila nilai siswa-siswa dibawah rata-rata berarti proses pembelajaran selama ini kurang bagus. Selanjutnya jika kita hubungkan kembali pada tujuan dari pembelajaran Penjas Orkes

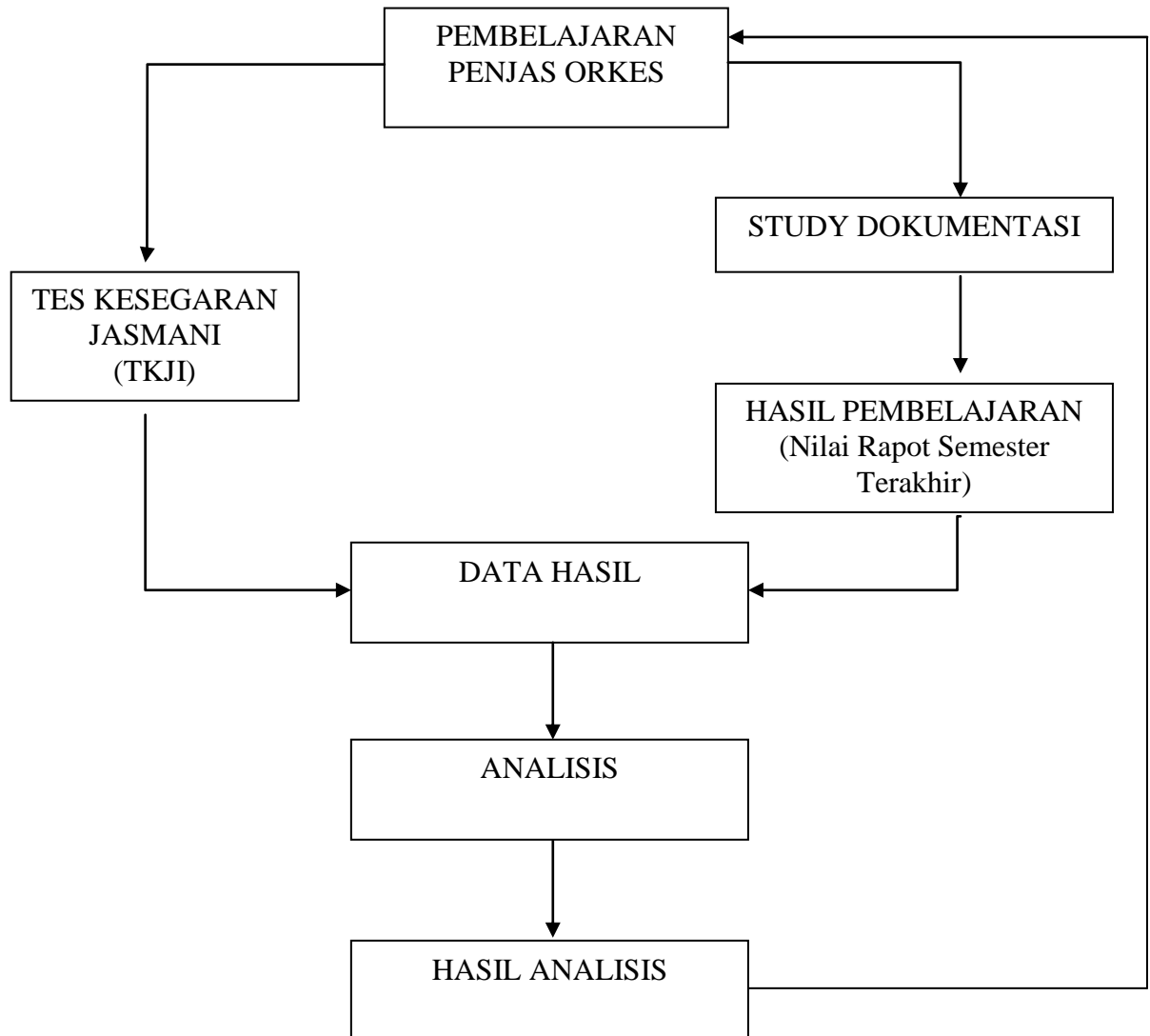
yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Maka dapat kita ketahui apabila hasil penilaian pembelajaran siswa tinggi maka seharusnya status kesegaran jasmani siswa adalah baik. Sebaliknya apabila hasil penilaian pembelajaran siswa rendah maka wajar jika kesegaran jasmani siswa kurang baik. Warsino,(2005) dalam Nicho Anggriawan,(2013:30).

#### **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

1. Hasil penelitian Oka Purwanto pada tahun 2012 yang berjudul “Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa SMK Negeri 2 Painan Pesisir Selatan” menyatakan bahwa Terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa putra di SMK Negeri 2 Painan.
2. Hasil Penelitian Lena Harian pada tahun 2009 yang berjudul “Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri 32 Kota Bengkulu” menyatakan bahwa berdasarkan verifikasi data kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 32 Kota Bengkulu memiliki hubungan yaitu adanya hubungan kesegaran jasmani yang tergolong rendah dengan hasil belajar yang juga tergolong rendah.

### C. Kerangka Berfikir

**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir**



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Agar sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada, ini bisa mengenai kondisi atau pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi, dan kecenderungan yang tengah berkembang. Ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bermaksud untuk membuat pencandraan (deskripsi) mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian. Riniyadi Lekat dalam Nicho Anggriawan, (2013:23)

Jika dilihat dari penelitian peneliti, bersangkutan pada pengukuran tingkat kesegaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, maka tepat sekali peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif. Karena dengan penelitian ini peneliti ingin mencari tahu dan menggambarkan kondisi kesegaran jasmani yang ada pada siswa SMA Negeri 2 Bengkulu pada saat ini. Peneliti ingin melihat dan memberikan gambaran bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Bengkulu saat ini, apakah sangat baik, baik, atau tergolong sedang, atau mungkin dibawah itu.

Dengan tujuan peneliti yang seperti ini maka penggunaan metode penelitian deskriptif sangatlah sesuai, ini sejalan juga dengan pendapat yang

dikemukakan oleh Darmadi Hamid, (2011:34) yang mengatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan sebuah penelitian yang bermaksud untuk menggambarkan suatu objek penelitian secara jelas dan sistematis.

## **B. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Yang mana menurut Denzin dan Lincoln dalam Lexy J. Moleong, (2010: 5) Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.

## **C. Lokasi dan waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Bengkulu, waktu penelitian pada tanggal 21 Maret s.d 20 April 2014 dengan subjek penelitian adalah siswa SMA Negeri 2 Bengkulu pada tahun ajaran 2013/2014.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan di teliti, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, Arikunto (2006:130). Berdasarkan pendapat tersebut populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 2 Bengkulu yang berjumlah 850 orang.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang akan dijadikan objek penelitian. Jika dihubungkan dengan penelitian ini maka, sampel



penelitiannya adalah sebagian dari seluruh siswa pada siswa SMAN 2 Bengkulu. Hal ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa:

“Penggunaan sampel dalam penelitian, pada dasarnya dimaksudkan untuk mengambil sebagian dari populasi, akan tetapi kesimpulan-kesimpulannya bagi keseluruhan populasi. Pengambilan sebagian yang dimaksudkan sebagai representasi atau perwakilan dari keseluruhan populasi, sehingga kesimpulan-kesimpulannya juga berlaku bagi seluruh populasi yang diwakili” Sanapiah Faisal dalam Riniyadi Lekat, (1987:33).

Jadi sampel penelitian yang terpilih disini merupakan sebagian dari siswa SMAN 2 Bengkulu. Dengan mempertimbangkan sedemikian rupa, peneliti akan menentukan banyaknya sampel yang akan diambil sebagai sampel penelitian yaitu sebesar 10% dari populasi. Menurut Arikunto dalam Arifto juniardi, (2014:19) sampel penelitian yang populasinya kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya, tetapi apabila populasinya lebih dari 100 maka jumlah sampelnya dapat diambil 10%, 25% atau 20% - 25% atau lebih. Dan dari pernyataan tersebut, maka peneliti akan mengambil sampel 10 % dari populasi. Dengan pengambilan sampel secara acak (*random sampling*) artinya setiap kelas dapat di pilih 3 orang siswa sebagai sampel yang dipilih secara acak oleh peneliti, yang akan terkumpul 85 orang siswa sebagai sampelnya.

#### **E. Variabel Penelitian**

Pada penelitian deskriptif ini, peneliti akan menganalisis tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bengkulu tahun ajaran 2013/2014 berdasarkan hasil pembelajaran Penjas Orkes. Adapun variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Terikat : Status kesegaran Jasmani, diukur dengan Tes TKJI

2. Variabel Bebas : Hasil pembelajaran Penjas Orkes, dikumpulkan datanya dengan rekap nilai rapot semester terakhir.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Tes Kesegaran Jasmani**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa di SMA Negeri 2 Bengkulu. Apakah tergolong sangat baik, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali. Untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bengkulu, maka peneliti menggunakan instrumen TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Yang mana telah dijelaskan diatas, TKJI adalah tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI adalah sebuah instrumen yang telah disepakati, ditetapkan dan berlaku diseluruh wilayah Indonesia sebagai instrumen guna mengukur tingkat kesegaran jasmani.

TKJI terbagi menjadi beberapa kelompok, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Dan karena peneliti melaksanakan penelitian ini di SMA maka TKJI yang digunakan adalah TKJI untuk tingkat SMA atau kelompok 16-19 tahun. Dan adapun butiran Tes pada Penelitian peneliti ini adalah sebagai berikut :

- a) Untuk Putra: (1) Lari cepat (*Sprint*) 60 meter, (2) Gantung angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 detik, (3) Baring duduk (*Sit-Up*) 60 detik, (4) Loncat tegak (*Vertical jump*), (5) Lari jarak 1200 meter

- b) Untuk Putri: (1) Lari 60 meter, (2) Gantung siku tekuk; (3) Baring duduk, 60 detik; (4) Loncat tegak (*Vertical Jump*), (5) Lari 1000 meter.

## 2. Hasil Pembelajaran Penjas Orkes

Cara pengambilan data untuk nilai siswa yaitu dengan studi dokumentasi, mengambil data dari rekap nilai rapot semester terakhir siswa.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Tes TKJI

Tes kesegaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI,

#### a) Petugas

Menyiapkan 5 orang petugas. Ada pun ketentuan tugasnya adalah sebagai berikut:

- 1) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*).
- 2) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- 3) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- 4) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo singkat mungkin dan tidak menunda waktu.
- 5) Tidak memberikan nilai kepada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.

6) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau perbutir tes.

b) Sarana yang dibutuhkan

- 1) Lintasan lari/lapngan yang datar dan tidak licin
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera *start* tiang pancang
- 4) Nomor dada
- 5) Palang tunggal untuk gantung siku
- 6) Papan bersekala untuk papan loncat
- 7) Serbuk kapur, Penghapus
- 8) Formulir tes
- 9) Peluit
- 10) Alat tulis dll

### **1. Lari Cepat Jarak 60 Meter**

Bertujuan untuk mengukur kecepatan lari, tes dilakukan pada lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin dan berjarak 60 meter, masih mempunyai lintasan lanjutan, pelaksanaan dari lintasan ini yaitu:

a. Sikap permulaan gerakan.

Peserta berdiri dibelakang garis *start*.

b. Gerakan

- 1) Pada aba-aba siap “SIAP” peserta mengambil sikap start untuk siap lari

2) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*.

c. Lari masih bisa diulang apabila :

- 1) Pelari mencuri *start*
- 2) Pelari tidak melewati garis *finish*
- 3) Pelari terganggu oleh pelari lain

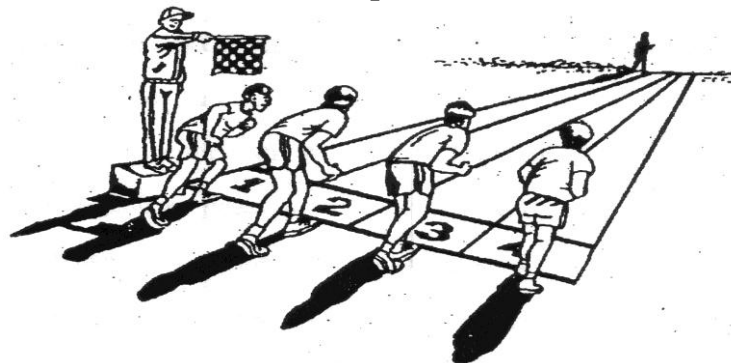
d. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai melintas garis *finish*.

e. Pencatat hasil

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.
2. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

**Gambar 2**  
**Posisi Start Jarak Cepat Jarak 60 Meter**



**Sumber: Depdiknas, (1999:7)**

## 2. Tes gantung angkat tubuh putra

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Pelaksanaan tes ini:

### a. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.

### b. Gerakan

- 1) Dengan bantuan tolakan kaki, peserta melompat keatas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada pada palang tunggal. Kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- 2) Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus.
- 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

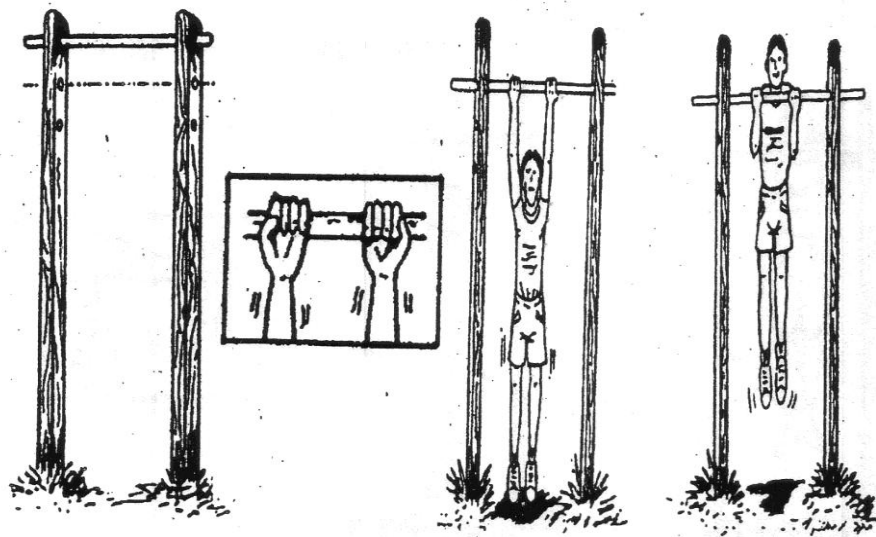
### c. Angkatan dianggap gagal atau tidak dihitung apabila:

- 1) Pada waktu pengangkatan badan peserta melakukan gerakan mengayung.
- 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
- 3) Pada waktu kembali sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

### d. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik.

**Gambar 3**  
**Tes gantung angkat tubuh Putra**



**Sumber: Depdiknas, (1999:9)**

### **3. Baring Duduk (*SIT-UP*)**

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, pelaksanaannya sebagai berikut:

#### **a. Sikap permulaan**

- 1) Berbaring terlentang dilantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jarinya berselang seling diletakkan dibelakang kepala.
- 2) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

**Gambar 4**  
**Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha**

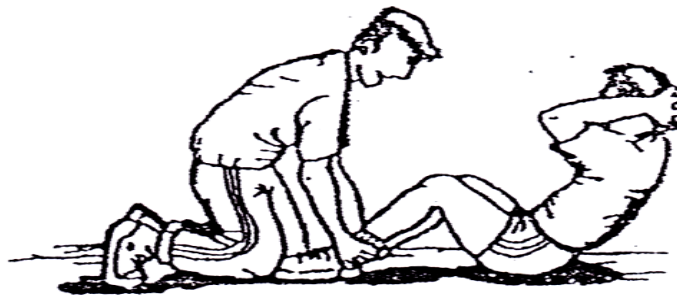


**Sumber: Depdiknas, (1999:12)**

**b. Gerakan**

- 1) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua siku nya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
- 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik

**Gambar 5**  
**Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk**



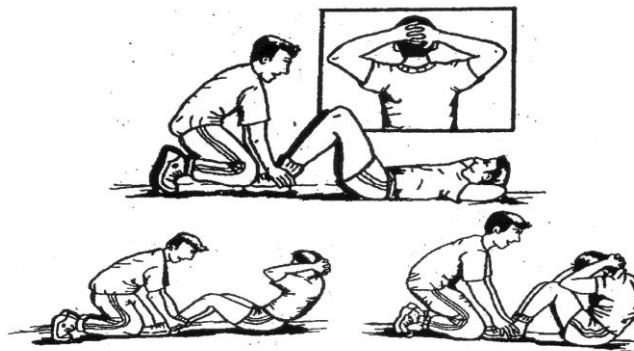
**Sumber: Depdiknas, (1999:12)**



c. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat dan dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai nol (0).

**Gambar 6**  
**Baring duduk (sit-up)**



Sumber : Depdiknas, (1999:11)

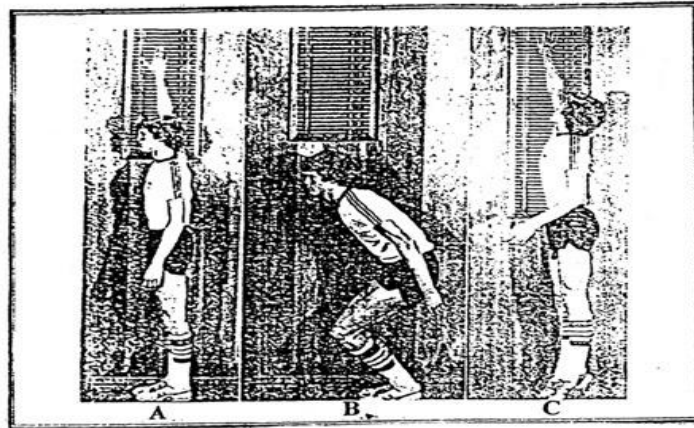
#### 4. Loncat Tegak

Tujuan dari tes loncat tegak ini adalah untuk mengukur power tungkai dalam arah *vertical*. pelaksanaannya sebagai berikut:

a. Sikap Pemulaan

- 1) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur.
- 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau samping kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, tepak tangan
- 3) Ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

**Gambar 7**  
***Vertical Jump***



**Sumber: Depdiknas, (1999:14)**

**b. Gerakan**

- 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan terdekat sehingga meninggalkan bekas.
- 2) Lakukan tes ini sebanyak tiga kali tanpa istirahat atau tanpa diselingi oleh peserta lain.

**c. Pencatatan Hasil**

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketika raihan dicatat

**5. Lari 1200 Meter Putra**

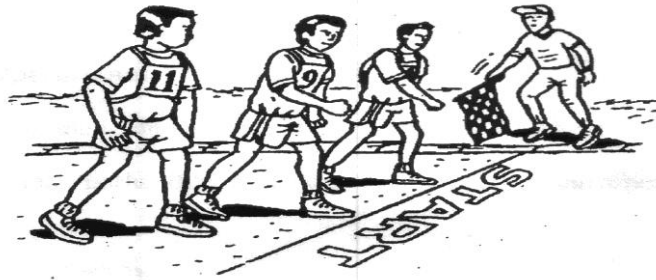
**a. Lari Jauh 1200 meter**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Sikap permulaan, Peserta berdiri di belakang garis *start*.
- c. Gerakan

- 1) Pada aba-aba “siap” Peserta mengambil *start* berdiri, siap untuk lari.
- 2) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

**Gambar 8**  
**Start lari 1200 meter**



**Sumber: Depdiknas, (1999:17)**

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta dalam menempuh jarak 1200 meter yaitu melalui bendera *start* diangkat sampai melewati garis *finish*. Hasil yang dicatat dalam satuan menit dan detik. Dari hasil kasar yang masih dalam satuan yang berbeda-beda, perlu disamakan satuannya. Untuk membuat satuan yang berbeda-beda menjadi sama maka menggunakan “Nilai”. Agus Mukholid, (2004)

## 2. Hasil Pembelajaran Penjas Orkes

Cara pengambilan data untuk nilai siswa yaitu dengan studi dokumentasi, mengambil data dari rekap nilai rapot semester terakhir siswa.

## H. Reliabilitas Dan Validitas

1. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas:

- a) Untuk Putra : 0,720
- b) Untuk Putri : 0,673

2. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai validitas:

a) Untuk Putra : 0,960

b) Untuk Putri : 0,711

Dikutip Dalam Nicho Anggriawan, (2013:37)

### **I. Teknik Analisis Data**

Dalam TKJI, prestasi siswa yang dicapai pada tiap-tiap butiran tes bisa kita sebut dengan hasil kasar yang masih perlu diolah lagi. Tingkat kesegaran jasmani siswa belum bisa kita tentukan langsung karena dari beberapa butiran tes tersebut ada 3 satuan hitung yang digunakan, misalnya pada lari dan gantung siku tekuk yang digunakan adalah ukuran waktu dengan satuan “menit dan detik”. Sedangkan untuk butir tes baring duduk dan *pull-up* menggunakan satuan ukuran jumlah frekuensi gerak (ulangan gerak), hitungannya “berapa kali”. Dan untuk butir tes loncat tegak atau *vertical jump* satuan yang digunakan adalah satuan ukuran tinggi yaitu “centimeter”.

Maka dengan hasil tiap butiran tes yang berbeda-beda satuannya, ini harus diganti dalam satuan ukuran yang sama, dan satuan pengganti yang digunakan adalah “Nilai”. Jika hasil tes tiap butiran tes telah didapat maka yang diperlukan lagi yaitu mengubahnya menjadi satuan nilai, dan langkah berikutnya adalah menjumlahkan semua nilai pada tiap butir tes yang telah didapat. Maka hasil dari penjumlahan nilai itu lah yang akan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Bengkulu tersebut. Kemudian setelah didapat hasil dari pengklasifikasian maka jumlah siswa pada tiap golongan klasifikasi akan diubah menjadi bentuk persentase, untuk melihat berapa

persenkanh siswa yang tergolong sangat baik, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah berbagai table nilai dan tabel norma untuk remaja umur 16-19 tahun atau untuk jenjang pendidikan tingkat Sekolah Menengah Atas (kelas 1, 2, dan 3) dan tabel klasifikasi kriteria nilai hasil belajar siswa. Setelah semuanya diperoleh dalam bentuk nilai, selanjutnya data diolah dengan menggunakan *statistik* deskriptif (*tabulasi frekwensi*). Dengan cara mendiskripsikan hasil temuan yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes). Arikunto, suharsimi, (1989). Dengan rumus *statistik* deskriptif sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan: P = Persentase jawaban

F = *Frekwensi*

N = Jumlah sampel

**Tabel 1**  
**Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja SMA Putra**

| NILAI | LARI<br>60 METER | GANTUNG<br>ANGKAT<br>TUBUH | BARING<br>DUDUK<br>60 DETIK | LONCAT<br>TEGAK | LARI<br>1200 METER | NILAI |
|-------|------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------------|-------|
| 5     | S.d – 7.2"       | 19 ke atas                 | 41 ke atas                  | 73 ke atas      | S.d 3'14"          | 5     |
| 4     | 7.3" – 8.3"      | 14 – 18                    | 30 – 40                     | 60 – 72         | 3'15" – 4'25"      | 4     |
| 3     | 8.4" – 9.6"      | 9 – 13                     | 21 – 29                     | 50 – 59         | 4'26" – 5'12"      | 3     |
| 2     | 9.7" – 11.0"     | 5 – 8                      | 10 – 20                     | 39 – 49         | 5'13" – 6'33"      | 2     |
| 1     | 11.1" dst.       | 0 – 4                      | 0 – 9                       | 38 dst          | 6'34" dst          | 1     |

Depdiknas (2010 : 28)

**Tabel 2**  
**Tabel nilai TKJI Untuk Remaja SMA Putri**

| NILAI | LARI<br>60 METER | GANTUNG<br>SIKU TEKUK | BARING<br>DUDUK<br>60 DETIK | LONCAT<br>TEGAK | LARI<br>1000 METER | NILAI |
|-------|------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------|--------------------|-------|
| 5     | S.d – 8.4"       | 41" ke atas           | 28 ke atas                  | 50 ke atas      | S.d – 3'52"        | 5     |
| 4     | 8.5" – 9.8"      | 22" – 40"             | 20 – 28                     | 39 – 49         | 4'53" – 4'56"      | 4     |
| 3     | 9.9" – 11.4"     | 10" – 21"             | 10 – 19                     | 31 – 38         | 4'57" – 5'58"      | 3     |
| 2     | 11.5" – 13.4"    | 3" – 9"               | 3 – 9                       | 23 – 30         | 5'59" – 7'23"      | 2     |
| 1     | 13.5 dst         | 0" – 2"               | 0 – 2                       | 22 dst          | 7'24" dst          | 1     |

Depdiknas (2010 : 28)

**Tabel 3**  
**Norma TKJI Untuk Remaja SMA (Putra - Putri)**

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi        |
|----|--------------|--------------------|
| 1  | 22 – 25      | Baik Sekali (BS)   |
| 2  | 18 – 21      | Baik (B)           |
| 3  | 14 – 17      | Sedang (S)         |
| 4  | 10 – 13      | Kurang (K)         |
| 5  | 5 – 9        | Kurang Sekali (KS) |

Depdiknas (2010 : 29)

**Tabel 4**  
**Kriteria Nilai Hasil Belajar**

| <b>KRITERIA NILAI HASIL BELAJAR</b> |                |
|-------------------------------------|----------------|
| Baik Sekali                         | 91 – 100       |
| Baik                                | 80 – 90        |
| Sedang                              | 70 – 79        |
| Kurang                              | 60 – 69        |
| Kurang Sekali                       | Kurang dari 60 |

Sudjana, (2004:118)